

RP-40

**РУКОВОДСТВО
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ**

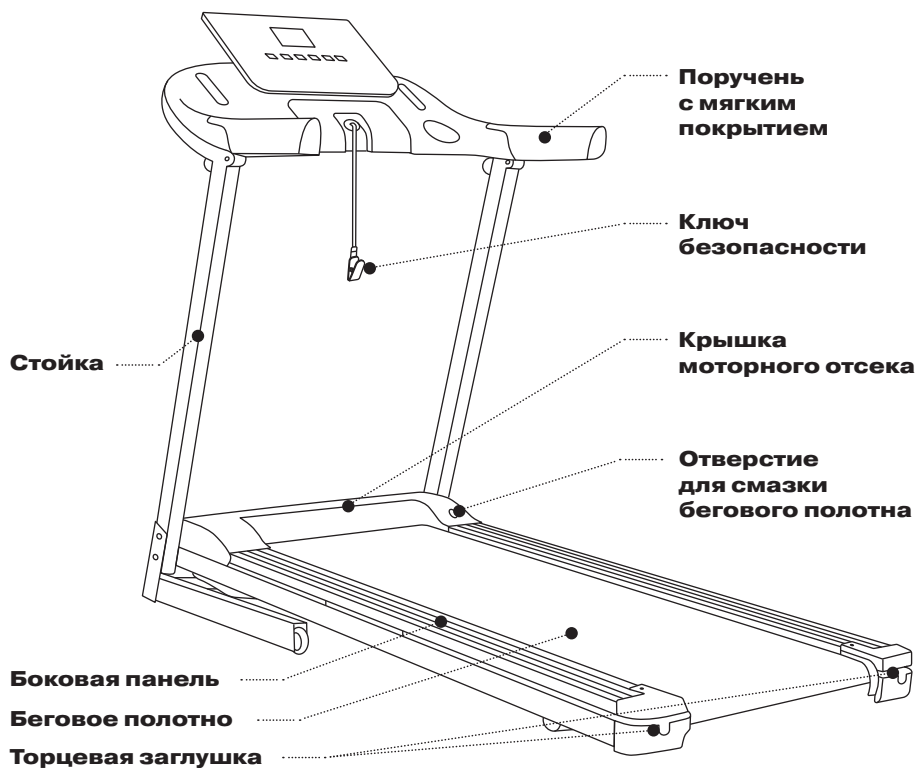
FIZARD®



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-------------------------------------|----|
| 1. Устройство беговой дорожки | 4 |
| 2. Меры предосторожности | 6 |
| 3. Сборка | 8 |
| 4. Подготовка к упражнениям | 10 |
| 5. Эксплуатация устройства | 12 |
| 6. Техническое обслуживание | 15 |
| 7. Распространенные ошибки | 17 |
| 8. Гарантии, срок службы и хранения | 19 |

1. УСТРОЙСТВО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



Изготовитель продолжает совершенствовать модели, поэтому в конструкции могут появляться незначительные изменения. Но они никак не повлияют на эффективную и безопасную работу.

Технические характеристики

| | |
|----------------------------|---|
| Серия (тип) | RP |
| Модификация | 40 |
| Входное напряжение, В ~ | 220 ± 10 % |
| Номинальная частота, Гц | 50–60 |
| Функции | Время, скорость, расстояние, динамик Bluetooth / приложение Bluetooth |
| Диапазон скорости, км/ч | 1–14 |
| Макс. вес пользователя, кг | 100 |
| Мощность, л.с. | 1,75 |

Комплектация

| Наименование | Кол-во |
|-------------------------|---------------|
| Основной каркас, шт. | 1 |
| Круглая ручка М8, шт. | 2 |
| Винт М8 х 20, шт. | 2 |
| Силиконовая смазка, шт. | 1 |
| Винт М8 х 40, шт. | 2 |
| Ключ 5 мм, шт. | 1 |
| Шайба М8, шт. | 4 |
| Универсальный ключ, шт. | 1 |

2. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Для обеспечения собственной безопасности и предотвращения несчастных случаев внимательно изучите инструкцию перед использованием.

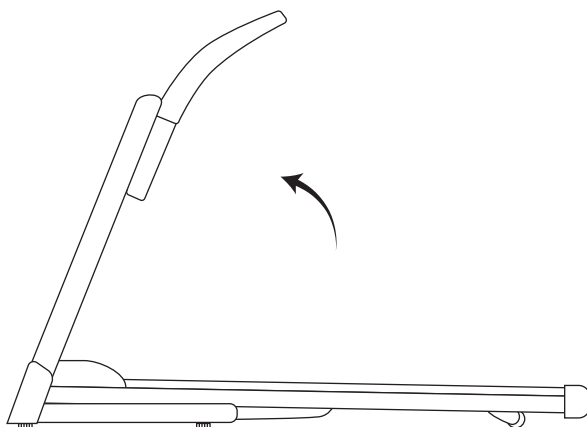
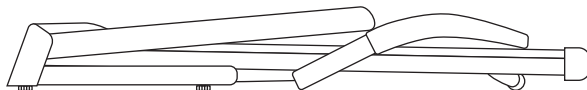
Данное устройство разработано с учетом требований безопасности. В целях предотвращения травм следуйте приведенным ниже инструкциям. Изготовитель не несет ответственности в случае несоблюдения правил техники безопасности и положений настоящей инструкции.

- Данное устройство представляет собой электрическую беговую дорожку. Возрастной диапазон: 12–60 лет.
- Данное устройство предназначено для бытового использования, не используйте его для профессиональных тренировок и тестирования, а также в медицинских целях.
- Рычаги или любые другие регулировочные устройства должны обеспечивать корректную работу тренажера, но могут ограничивать движение во время тренировки.
- Установите беговую дорожку на ровной поверхности.
- Храните дорожку в сухом помещении. Избегайте попадания влаги и брызг воды на беговую поверхность.
- Не кладите на тренажер посторонние предметы.
- Спереди и по бокам следует обеспечить безопасное пространство 0,5 м (500 мм), а сзади — 1 × 1 м (1000 × 1000 мм) для экстренного схода. Экстренный сход с беговой дорожки: поставьте обе ноги на боковые панели и сойдите с тренажера.
- Лицам с ограниченными возможностями, имеющим медицинские противопоказания, а также маленьким детям разрешается использовать тренажер только под присмотром лица, ответственного за их безопасность. Несоблюдение этих требований может привести к получению травм.
- Храните смазочное масло в недоступном для детей месте. При случайном проглатывании или попадании в глаза незамедлительно промойте водой и обратитесь за медицинской помощью.
- Шнур питания должен быть надежно заземлен. Выделите для дорожки отдельную розетку, не включайте в нее другие электроприборы.
- Если шнур питания поврежден, в целях безопасности его должен заменить квалифицированный специалист.
- Не храните тренажер в пыльных помещениях, поддерживайте оптимальный уровень влажности, чтобы избежать появления сильного статического электричества. В противном случае это может привести к сбоям в работе пульта дистанционного управления и контроллера.

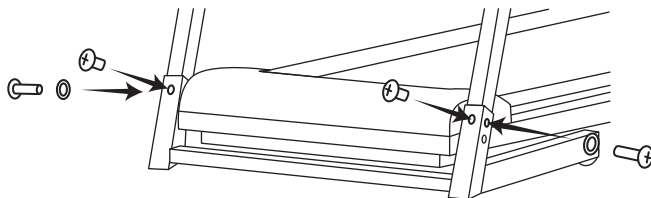
- Используйте только оригинальные детали. Строго запрещено использовать детали сторонних производителей.
- Не прикасайтесь частями тела к подвижным частям беговой дорожки и не трогайте пространство под беговой поверхностью.
- Не располагайте шнур питания рядом с горячими или движущимися предметами. Не используйте устройство на открытом воздухе, в условиях повышенной влажности и под прямыми солнечными лучами.
- Перед транспортировкой беговой дорожки отключите ее от сети питания.
- Разборка и ремонт тренажера должны производиться квалифицированным специалистом, чтобы избежать возникновения травм и несчастных случаев.
- В комплектацию входит ключ безопасности. Перед тренировкой закрепите клипсу на одежде в области талии, а ключ безопасности — к панели управления.
- В случае аварийной ситуации сорвите ключ безопасности с панели тренажера, чтобы его остановить.
- Если при использовании беговой дорожки вы чувствуете дискомфорт, прекратите упражнение и обратитесь к врачу.
- Не используйте тренажер в течение длительного времени, это может привести к перегреву и выходу из строя электрооборудования беговой дорожки.
- Используйте только сертифицированные розетки, чтобы избежать опасных ситуаций. Если розетка и шнур питания устройства несовместимы, обратитесь за помощью в квалифицированному специалисту.
- Не используйте тренажер, если он поврежден.
- Не прыгайте на тренажере при выполнении упражнений. Это может привести к падению и получению травм.
- Не используйте тренажер сразу после приема пищи, при утомлении или плохом физическом самочувствии. Это может навредить вашему здоровью.
- Не допускайте попадания штифтов, мусора или влаги на вилку питания. Не трогайте тренажер мокрыми руками. Под воздействием пыли и влаги изоляция разрушается, что может привести к возгоранию, поражению электрическим током или короткому замыканию.
- Если беговая дорожка не используется, выньте шнур питания из розетки.
- Обеспечьте заземление устройства. В случае неисправности заземление снижает риск поражения электрическим током.
- Данное устройство относится к классу II. Класс II указывает на максимальный вес пользователя, который безопасно может использовать этот тренажер без риска повреждения оборудования или получения травм.
- При возникновении вопросов о правильности заземления устройства, поручите проверку квалифицированному специалисту.

3. СБОРКА

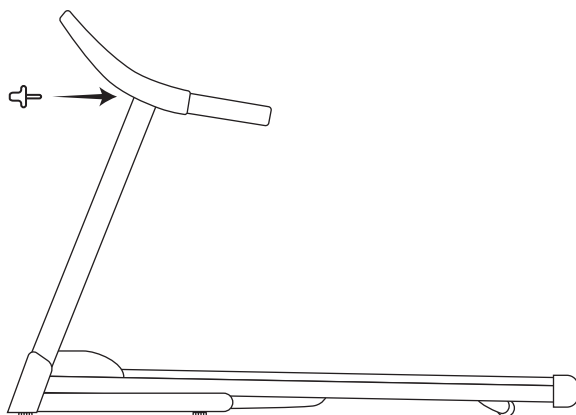
1. Откройте картонную упаковку и извлеките тренажер. Поднимите панель и стойку в направлении, указанном стрелкой.



2. С помощью двух винтов М8х20 с шайбами зафиксируйте переднюю часть стойки. Вставьте два винта М8х40 с шайбами в стойку и зафиксируйте ее.



3. Поднимите панель компьютера, как указано на рисунке, вставьте две круглые ручки М8 и плотно затяните их.

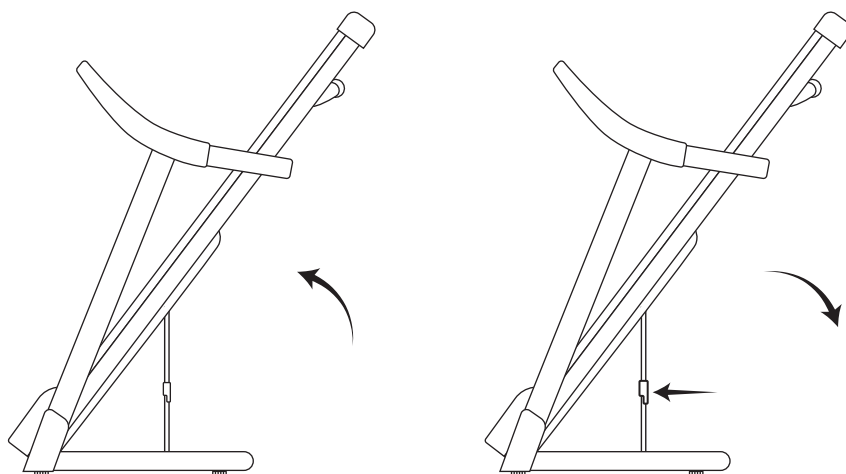


Складывание дорожки

Поднимите беговое полотно вверх до характерного щелчка, фиксирующего беговую платформу.

Раскладывание дорожки

Слегка надавите одной рукой от себя на беговое полотно, надавите ногой на фиксатор с пневматической пружиной. Отойдите на 1,5 метра, чтобы беговое полотно самостоятельно приняло горизонтальное положение.



4. ПОДГОТОВКА К УПРАЖНЕНИЯМ

Разминка и расслабляющие упражнения

Эффективная программа упражнений состоит из трех частей: разминка, кардиотренировка и расслабляющие упражнения.

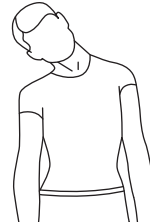
Разминка — очень важная часть тренировки, которую необходимо выполнять перед началом занятия. Она позволяет разогреть тело, растянуть мышцы и дать организму возможность адаптироваться к более интенсивным нагрузкам.

Повторение разминки по окончании тренировки поможет снизить мышечную боль.

Пример разминки

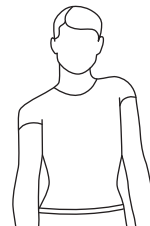
Движение головы

1. Наклоните голову к правому плечу, затем к левому.
2. Поверните голову вправо и влево.
3. Наклоните голову вниз, затем отведите назад.
4. Повторите эти упражнения несколько раз.



Упражнение с поднятием плеч

1. Поднимите левое плечо и выполните круговое движение назад.
2. Выполните упражнение с правым плечом.
3. Повторите упражнение несколько раз, чередуя плечи.



Растяжка

1. Поднимите руки прямо над головой.
2. Возьмитесь левой рукой за правое запястье и тянитесь вверх, пока не почувствуете, что правое запястье полностью выпрямлено.
3. Выполняйте в течение 5 секунд, после чего перейдите к другой руке.



Растяжка квадрицепсов

1. Держась правой рукой за стену для сохранения равновесия, поднимите левую ногу назад.
2. Держите пятку левой ноги как можно ближе к бедрам.
3. Удерживайте положение в течение 15 секунд.
4. Перейдите к другой ноге.



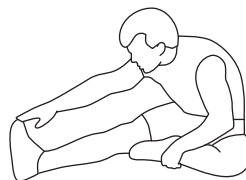
Растяжка внутренней поверхности бедра

1. Сидя на полу, сведите пятки вместе.
2. Возьмитесь обеими руками за ступни и потяните их к себе, чтобы максимально приблизить к телу.
3. Медленно надавите на пятки обеих ног и удерживайте это положение в течение 15 секунд.



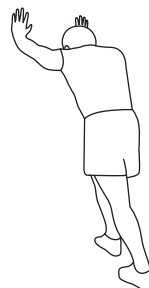
Растяжка сухожилий стопы

1. Сядьте и выпрямите правую ногу.
2. Согните левую ногу.
3. Возьмитесь левой рукой за лодыжку и тяните ее к себе, чтобы левая стопа была как можно ближе к телу, а подошва стопы — к внутренней стороне правого бедра.
4. Наклоните корпус, вытяните левую и правую руки вперед, чтобы коснуться пальцев ног. Чем сильнее давление, тем лучше.
5. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и перейдите к другой ноге.

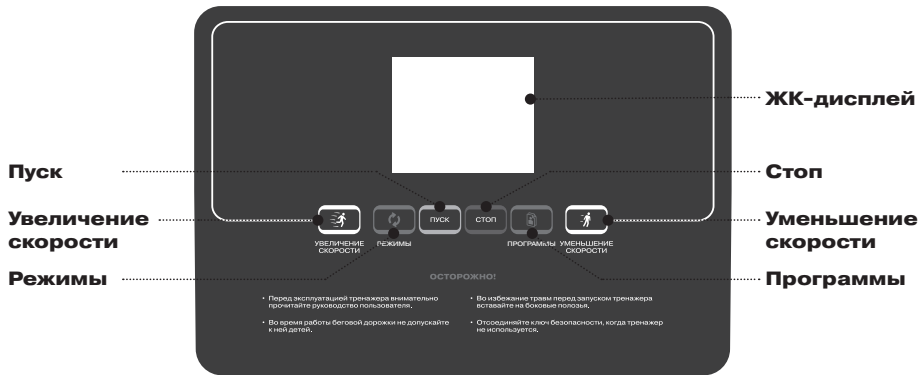


Растяжка икр

1. Обопритесь обеими руками о стену.
2. Расположите тело под углом 45 градусов к полу.
3. Поочередно отставляйте левую и правую ноги назад.

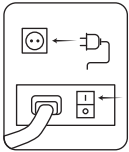


5. ЭКСПЛУАТАЦИЯ УСТРОЙСТВА

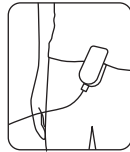


Управление

Подключите кабель питания и нажмите кнопку включения



Прикрепите к одежде ключ безопасности



Нажмите пуск



Три звуковых сигнала



Настройте скорость



Проведите тренировку



Нажмите стоп



Режимы

Выберите режим



Установите время, расстояние и калории



Нажмите пуск



Проведите тренировку



Нажмите стоп

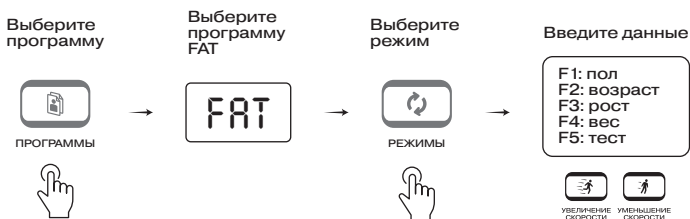


Программы



| ПЕРИОД | НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ / 20 = ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КАЖДОГО ПЕРИОДА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| ПРОГРАММА | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| P01 | СКОРОСТЬ | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | |
| P02 | СКОРОСТЬ | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 1 | |
| P03 | СКОРОСТЬ | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 2 | |
| P04 | СКОРОСТЬ | 3 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 5 | 8 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 | |
| P05 | СКОРОСТЬ | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 5 | 4 | 3 | 3 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| P06 | СКОРОСТЬ | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 7 | 8 | 3 | 6 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| P07 | СКОРОСТЬ | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 |
| P08 | СКОРОСТЬ | 2 | 3 | 3 | 6 | 7 | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | |
| P09 | СКОРОСТЬ | 2 | 4 | 4 | 7 | 7 | 4 | 7 | 8 | 4 | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P10 | СКОРОСТЬ | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 4 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| P11 | СКОРОСТЬ | 3 | 4 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 5 | 5 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 3 |
| P12 | СКОРОСТЬ | 2 | 5 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 5 | 5 | 4 | 3 |

Определение типа телосложения



| | | | |
|----|-----------------------|-----------|------------|
| 01 | Пол | 01 М | 02 Ж |
| 02 | Возраст | 10–99 | |
| 03 | Рост | 100–240 | |
| 04 | Вес | 20–160 | |
| 05 | FAT (содержание жира) | ≤ 19 | Ниже нормы |
| | FAT (содержание жира) | = (20–25) | Норма |
| | FAT (содержание жира) | = (25–29) | Выше нормы |
| | FAT (содержание жира) | ≤ 30 | Ожирение |

Приложение Bluetooth

1. Скачайте приложение SPAX, ZWIFT или KINOMAP на мобильное устройство на базе iOS либо Android.
2. Откройте приложение. **Обращаем внимание, что некоторые из данных приложений требуют создания учетной записи.**
3. Включите Bluetooth на мобильном устройстве для поиска оборудования.
4. Выберите из списка Bluetooth устройство «FIZARD RP-40».
5. После успешного подключения, настройте тренировку.

Приложение Bluetooth позволяет воспроизводить аудио с мобильных устройств через динамики тренажера.

1. Включите Bluetooth на мобильном устройстве для поиска оборудования.
2. Выберите из списка Bluetooth устройство «FIZARD RP-40».
3. После успешного подключения, запустите аудиофайл.

6. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Данное изделие должно быть заземлено. Если кабель питания поврежден, следует обратиться к изготовителю за соответствующей заменой.

НЕ СКРУЧИВАЙТЕ КАБЕЛЬ ПИТАНИЯ.

Хранение

Храните оборудование в закрытом месте, где оно не будет подвержено воздействию пыли и влаги. Не храните его в гараже, на улице или рядом с источниками воды. Воздействие влаги, пыли и воды может привести к выходу оборудования из строя и повлиять на его работу.

Кабель питания

Убедитесь, что кабель питания и вилка в исправном состоянии. Не размещайте электрические кабели вблизи горячих поверхностей.

Винты и соединительные кабели

Регулярно проверяйте и подтягивайте винты, поскольку из-за вибрации затяжка винтов и гаек может ослабнуть.

Смазка

Важно своевременно и правильно смазывать полотно беговой дорожки силиконовой или тефлоновой смазкой. Смазка должна производиться регулярно, даже перед первым использованием. На крышке моторного отсека предусмотрено отверстие для добавления смазки. После запуска тренажера установите максимальную скорость и добавьте смазку через отверстие. Смазка будет поступать между беговым полотном и основанием.

| | |
|--------------------|------------------|
| < 3 часов в неделю | 1 раз в 2 месяца |
| 4–7 часов в неделю | 1 раз в месяц |
| > 8 часов в неделю | 1 раз в 15 дней |

Выравнивание и натяжение бегового полотна

Выравнивание полотна

В процессе эксплуатации полотно может смещаться в сторону. Если полотно сместилось влево, запустите беговую дорожку и увеличьте скорость до 3 км/ч. С помощью ключа на 5 мм поверните болт слева по часовой стрелке или болт справа против часовой

стрелки. Не затягивайте болт слишком сильно. Полотно должно быть достаточно ослаблено, чтобы можно было ходить по нему. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока полотно не будет выровнено должным образом.

Натяжение полотна

Если полотно спадает при ходьбе, запустите беговую дорожку и увеличьте скорость до 3 км/ч. С помощью ключа на 5 мм поверните оба болта по часовой стрелке на 1/4 оборота. При правильной натяжке полотна для ходьбы каждую его сторону можно поднять на 5–7 см от основания. Будьте осторожны и следите за натяжением полотна. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока полотно не будет натянуто должным образом.

Если полотно смещено влево, поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота по часовой стрелке, затем поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота против часовой стрелки (рис. А).

Если полотно смещено вправо, поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота по часовой стрелке, затем поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота против часовой стрелки (рис. В).

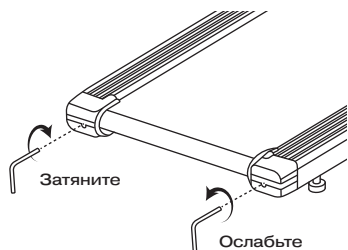


Рис. А. Полотно ближе к левому краю

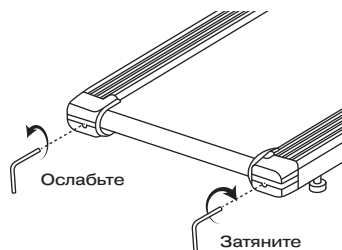


Рис. В. Полотно ближе к правому краю

Чистка

Не используйте абразивные чистящие средства. Достаточно влажной ткани.

Выравнивание

Если тренажер оснащен регулировочными колесиками, отрегулируйте их положение, чтобы исключить вибрацию, которая может стать причиной неисправностей изделия.

7. РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ

| КОД ОШИБКИ | ПРИЧИНА | СПОСОБ УСТРАНЕНИЯ |
|---|--|--|
| Не работает экран | Тренажер не подключен к электросети | Подключите тренажер к электросети |
| | Не включено питание | Включите питание |
| | Отсутствует питание печатной платы, или она неисправна | Нажмите на предохранитель для защиты от перегрузки или замените печатную плату |
| | Не подключен сигнальный кабель | Повторно подключите сигнальный кабель или установите новый кабель |
| | Поврежден компьютер | Установите новый компьютер |
| | Не работает подсветка | Проверьте исправность провода подсветки или установите новый провод |
| На дисплее отображается не вся информация | Плата дисплея вставлена неправильно | Повторно вставьте плату или установите новую плату |
| | Отшел уплотнитель для защиты от ЭМИ, или он неправильно закреплен | Повторно соберите компоненты экрана |
| Полотно движется с рывками | При движении полотна имеется сопротивление | Отрегулируйте положение полотна или добавьте силиконовой смазки |
| | Беговое полотно натянуто слишком сильно или слишком слабо | Отрегулируйте натяжение полотна |
| | Печатная плата выдает слишком большой или слишком маленький крутящий момент | Отрегулируйте значение крутящего момента |
| E00/E07 | Отсоединен ключ безопасности | Присоедините ключ безопасности |
| | Магнетрон закреплен неправильно | Закрепите магнетрон в правильном положении |
| E01/E13 | Сигнальный кабель подключен неправильно | Повторно подключите сигнальный кабель |
| | Сигнальный кабель поврежден | Подключите новый сигнальный кабель |
| | Сигнальный кабель поврежден | Установите новый компьютер |
| | Повреждена печатная плата | Установите новую печатную плату |
| E02 | Кабель двигателя подключен неправильно, или цепь оборвана | Повторно подключите провод двигателя или установите новый двигатель |
| | На печатной плате поврежден БТИЗ | Установите новую печатную плату |
| | Слишком низкое входное напряжение | Прекратите эксплуатацию и обратитесь к электрику |
| E03 | Сигнальный кабель скорости подключен неправильно, или неисправен датчик скорости | Повторно подключите сигнальный кабель или подключите новый сигнальный кабель |
| | Повреждена печатная плата | Установите новую печатную плату |
| E04 | Повреждена печатная плата | Установите новую печатную плату |
| E05 | Перегрузка | Выключите тренажер и включите его снова |
| | Движение полотна заблокировано | Отрегулируйте положение полотна или добавьте смазки |
| | Короткое замыкание двигателя | Установите новый двигатель |
| | Перегорела печатная плата | Установите новую печатную плату |

| КОД ОШИБКИ | ПРИЧИНА | СПОСОБ УСТРАНЕНИЯ |
|------------|--|--|
| E06 | Кабель двигателя подключен неправильно | Повторно подключите кабель двигателя |
| | Разомкнута цепь двигателя | Установите новый двигатель |
| | Двигатель работает вхолостую | Повторно соберите компоненты для проверки |
| E08 | Плата памяти вставлена неправильно | Повторно вставьте плату, соблюдая маркировку контактов |
| | Плата памяти повреждена, или повреждена печатная плата | Установите новую печатную плату или плату памяти |
| E09 | Тренажер установлен неровно на полу | Установите его на полу ровно |
| | Повреждена печатная плата | Установите новую печатную плату |
| E10 | Печатная плата выдает слишком большой крутящий момент | Отрегулируйте значение крутящего момента |
| | Короткое замыкание двигателя | Установите новый двигатель |
| | Движение полотна заблокировано | Отрегулируйте положение полотна или добавьте смазки |
| E11 | Слишком высокое входное напряжение | Прекратите эксплуатацию и обратитесь к электрику |
| E14 | Слишком низкое входное напряжение. | Прекратите эксплуатацию и обратитесь к электрику |

8. ГАРАНТИИ, СРОК СЛУЖБЫ И ХРАНЕНИЯ

Гарантийный срок на изделие длится год (12 месяцев) и начинает действовать со дня передачи товара потребителю.

Срок хранения изделия — 10 лет с даты производства при соблюдении условий хранения. По окончании этого срока обязательно нужно проверить техническое состояние тренажера и по результатам проверки отдать его в ремонт, установить новый срок хранения или утилизировать. Дата изготовления указана на изделии.

Срок службы изделия — 5 лет с даты продажи при соблюдении условий хранения и правил эксплуатации. По истечении срока службы или после исчерпания установленного ресурса использовать тренажер не рекомендуется. Утилизируйте его в соответствии с экологическими нормами и правилами.

Утилизация



Тренажеры, помеченные символом, показанным на изображении, нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами.

Этот тренажер и комплектующие узлы изготовлены из безопасных для окружающей среды и здоровья человека материалов. Тем не менее, для предотвращения негативного воздействия на окружающую среду по окончании использования тренажера (истечении срока службы) или его непригодности к дальнейшей эксплуатации тренажер подлежит сдаче в приемные пункты по переработке металлолома и пластмасс.



Изготовитель: Wind Mobility Technology (BeiJing) Co., Ltd.
Адрес: Китай, 11605, 13th Floor, Building 1, No. 2 Nanzhugan Hutong, Dongcheng District, Beijing
Произведено в Китае

Импортер и организация, принимающая претензии покупателей на территории РФ: ООО «Маркет.Трейд»,
121099, Россия, г. Москва, Новинский бульвар, д. 8

Гарантия 1 год
Срок службы 5 лет